

AKO OCHRÁNIM SEBA I SVOJE DIEŤA PRED LISTÉRIOU?



UMÝVAJTE:

- Pred jedlom dôkladne umývajte každé ovocie, zeleninu a šalát.



VARTE:

- Potraviny dôkladne uvarte a podávajte ich ešte veľmi horúce.



ZMRAZUJTE:

- Dbajte na to, aby v chladničke bola maximálna teplota 5 °C.
- Mrazené potraviny vložte ihneď do chladničky a čo najskôr ich zjedzte.
- Vyhod'te potraviny, ktoré sú po dátume, záručnej lehote' alebo, odporúčanej spotreby'.



ODDEĽUJTE:

- Varené a surové potraviny uchovávajúte oddelene.

KDE MÔŽEM ZÍSKAŤ ĎALŠIE INFORMÁCIE?

Ak máte obavy alebo akékoľvek otázky, porozprávajte sa so svojím lekárom.

HELPLINE

NI 0800 085 1683

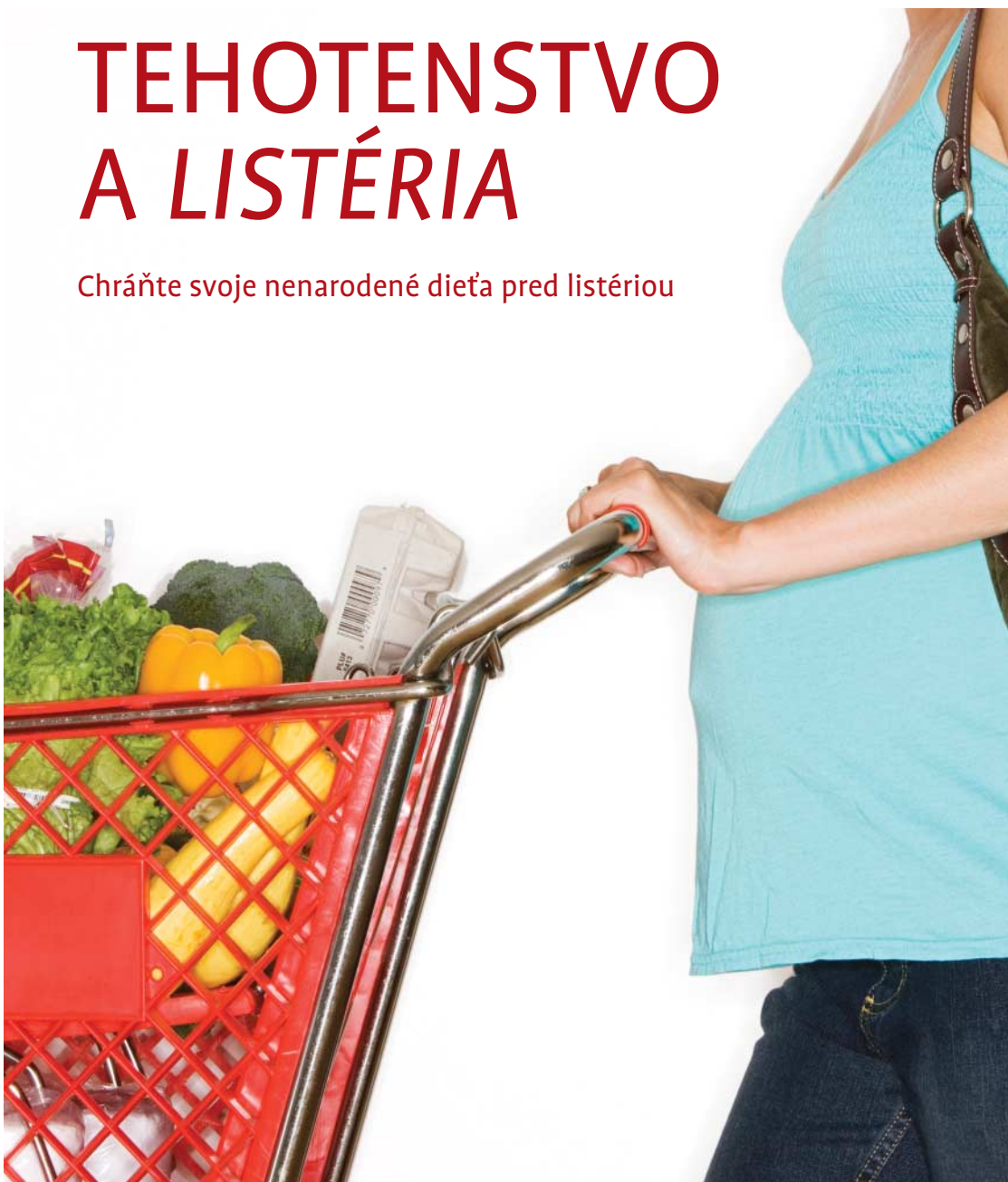
ROI 1850 40 4567

www.safefood.eu



TEHOTENSTVO A LISTÉRIA

Chráňte svoje nenarodené dieťa pred listériou



ČO JE TO *LISTÉRIA*?

Listéria je baktéria, ktorá môže vyvolať chorobu podobnú chrípke. Môže byť nebezpečná pre:

- **tehotné ženy**
- **nenarodené deti**
- **novorodencov**

Osoba infikovaná listériou môže mať príznaky, ako je horúčka, únava a bolesti hlavy. Tieto príznaky sú niekedy mierne, takže si ich možno ani nevšimnete.

Je dôležité vyhýbať sa infekcii listériou, pretože môže byť infikované i Vaše dieťa. Dokonca i mierne onemocnenie môže u Vás viesť k potratu alebo predčasnému pôrodu, alebo Vaše dieťa môže dostať zápal mozgových blán.

AKO MÔŽEM PREDÍŠŤ INFEKCIU?

Infekciu môžete zabrániť tak, že sa budete vyhýbať potravinám, ktoré môžu obsahovať listériu.



KTORÉ POTRAVINY NIE SÚ BEZPE NÉ?

Listéria sa môže nachádzať v mäse, mlieku, masle, šaha ke, jogurte a zelenine. Potraviny, ktoré nie sú tepelne upravené, ako napr. šaláty alebo jedlá z chladni ky, môžu tiež obsahovať listériu.

I potraviny, ktoré boli pred predajom tepelne upravené, môžu obsahovať listériu.

NEJEDZTE:

- Mäkké syry, ktoré dozrievajú plesňami, ako je Brie, Camembert, Stilton a Danish Blue
- Paštéty vyrobené z mäsa, zeleniny alebo rýb*
- Vopred pripravené šaláty, kapustový šalát (coleslaw) a šalátové listy

*Paštéty z konzervy sú bezpečné

NASLEDUJÚCE POTRAVINY JEDZTE IBA VTEDY, AK SÚ DÔKLADNE TEPELNE UPRAVENÉ:

- údené ryby, ako je losos
- mrazené predvarené mäsité výrobky, ako je šunka, kurča, luncheon meat
- naložené a údené mäsité výrobky, ako sú salámy a parmská šunka
- tepelne pripravené mrazené jedlá pre okamžitú spotrebu
- nepasterizované mlieko a potraviny z nepasterizovaného mlieka